

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Menurut Undang-Undang Dasar 1945, pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Untuk mewujudkan semua tujuan pendidikan dan agar semua tujuan itu dapat terlaksana secara optimal, maka dibutuhkan sumber daya manusia yang berkualitas yang hanya dapat diwujudkan dengan pendidikan yang berkualitas pula. Dengan pendidikan yang berkualitas, maka akan dapat melahirkan individu-individu yang cerdas, tangguh, berkompetensi, serta siap bersaing dalam masyarakat dunia.<sup>1</sup>

Seperti telah diketahui, jenjang Mts atau Madrasah Tsanawiyah termasuk kedalam masa remaja. Masa ini merupakan masa transisi yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut Havighurst diantara tugas-tugas perkembangan dalam masa remaja yang

---

<sup>1</sup>Heri Widodo, Potret Pendidikan di Indonesia dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Masyarakat Ekonomi Asia (MEA), *Jurnal Kependidikan dan Kemasyarakatan*, Vol. 13 No.2 (2015), h. 8.

harus tercapai adalah seorang individu sudah mampu menuntun dan mempersiapkan dirinya sendiri ke arah karir atau pekerjaan yang diinginkannya serta mampu mengembangkan kemampuan intelektual serta keterampilan-keterampilan yang dimiliki untuk bekal hidupnya dimasa mendatang.<sup>2</sup>

Namun pada kenyataannya, masih banyak ditemukan peserta didik yang kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya sehingga menyebabkan peserta didik menunda-nunda atau sengaja menghindari tugas-tugas yang diberikan kepadanya. Kegiatan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sekolah inilah yang kemudian disebut dengan prokrastinasi akademik dan pelakunya sendiri disebut *procrastinator*.

Sebagai salah satu contoh kasus yang menyebabkan peserta didik sering menunda-nunda mengerjakan tugas akademiknya adalah karena banyaknya bidang studi dan mata pelajaran yang dipelajarinya yang sudah tentu akan menyebabkan banyak pula tugas yang juga harus diselesaikan setiap hari atau setiap minggunya. Hal ini kemudian yang menyebabkan peserta didik mempunyai kesulitan menyelesaikan tugasnya sesuai waktu yang telah ditentukan atau sengaja menghindar dan sengaja menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang diberikan kepadanya.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Juhri AM, *Landasan & Wawasan Pendidikan Suatu Pendekatan Kompetensi Guru* (Metro: Lembaga Penulisan UM Metro Press, 2013), h. 132.

<sup>3</sup> Abdullah, Muh.Mansyur Thalib, Munifah, Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management (Studi Kasus di Kelas XI SMA Negeri 2 Palu, *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi*, Vol. 1 No.2, Desember 2016, h. 3.

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya”.<sup>4</sup>

Berdasarkan hasil observasi serta wawancara dengan guru BK pada saat pra penelitian tanggal 26 Februari 2019, penulis memilih Mts Nurul Islam Banjir Waykanan sebagai tempat penelitian karena perilaku prokrastinasi di sekolah ini tergolong cukup tinggi. Perilaku prokrastinasi akademik paling sering terjadi pada peserta didik kelas VIII, dilakukan oleh peserta didik laki-laki maupun perempuan.

Selain itu, menurut keterangan guru BK, teknik *Self Management* belum pernah diterapkan di sekolah ini. Dengan demikian, dengan menerapkan teknik ini, diharapkan peserta didik dapat mengelola, mengatur dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kearah yang lebih baik lagi yaitu dengan mengurangi serta secara permanen dapat menghilangkan perilaku prokrastinasi akademik yang sering dilakukan.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh teknik *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik antara peserta didik laki-laki maupun perempuan untuk melihat skor hasil berdasarkan jenis kelamin peserta didik setelah diberi perlakuan yang sama.

---

<sup>4</sup> M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h. 150.

Alasannya adalah meskipun diberi *treatment*/perlakuan yang sama antara peserta didik laki-laki dan perempuan, penulis belum mengetahui skor akhir tes antara keduanya. Dalam hal ini pada bab pembahasan hasil penelitian, penulis akan menampilkan skor masing-masing peserta didik berdasarkan jenis kelamin mereka untuk memudahkan melihat apakah ada perbedaan hasil antara peserta didik laki-laki dan perempuan. Berikut tabel permasalahan prokrastinasi akademik beserta indikatornya:

**Tabel 1**  
**Masalah perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII**

No	Indikator	Bentuk prokrastinasi	Jumlah peserta didik
1.	<i>Writing a term papers</i>	Mengabaikan dan tidak memperhatikan tugas dan berharap tugas akan lewat begitu saja	2
2.	<i>Studying for exams</i>	Meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas dan mengandalkan orang lain dalam mengerjakan tugas	2
3.	<i>Reading assignment</i>	Lebih mendahulukan permainan <i>computer/handphone</i> selama berjam-jam daripada mengerjakan tugas	2
4.	<i>Administrative Task</i>	Menipu diri sendiri dengan meyakini bahwa mengerjakan tugas yang sedang-sedang saja atau buruk adalah dapat diterima	2
5.	<i>Attendance tasks</i>	Memilih melakukan kegiatan lain diluar tugas belajar seperti membersihkan kamar.	2
	Jumlah		10

*Sumber: Wawancara dengan guru BK dan dokumen milik sekolah.*

Dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa terdapat 10 peserta didik yang mengalami masalah perilaku prokrastinasi akademik yaitu, 2 orang pada permasalahan *Writing a term papers*, 2 orang pada permasalahan *Studying for exams*, 2 orang pada permasalahan *Reading assignment*, 2 orang pada permasalahan *Administrative Task*, dan 2 orang pada *Attendance tasks*.

Dalam alquran banyak ayat yang menjelaskan betapa pentingnya kita untuk bersegera dan tidak menunda-nunda pekerjaan. Seperti firman Allah dalam surat Al-Insyirah ayat 7:

فَإِنْصَبِّفِرْ عَتَقَاذَا (٧)

Artinya: “,,,Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”. (QS Al-Insyirah: 94: 7)

Ayat diatas menjelaskan bahwa seorang muslim tidak dianjurkan untuk menunda-nunda dalam melakukan suatu pekerjaan bila ia masih dapat mengerjakannya sesegera mungkin. Selain itu, seorang muslim dianjurkan untuk melakukan pekerjaan berikutnya setelah selesai dari pekerjaan sebelumnya. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al- Anbiya ayat 90:

إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ (٩٠)

Artinya: “Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan

*merekaberdoa kepada Kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyuk kepada Kami” ( QS Al-Anbiya : 21: 90)*

Firman Allah lainnya dalam surat Ali Imran ayat 133:

وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمُوتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ (١٣٣)

Artinya: *“Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa” .(QS Ali Imran : 133)*

Berdasarkan beberapa ayat Al-quran diatas, dapat kita simpulkan bahwa kita sebagai manusia sangat dianjurkan untuk tidak menunda-menunda suatu pekerjaan dan mempergunakan waktu yang ada dengan sebaik mungkin serta mengisinya dengan kebaikan dan hal-hal yang bermanfaat. Hal ini berdasarkan firman Allah:

وَأُولَٰئِكَ يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ (٦١)

Artinya: *“mereka itu bersegera untuk mendapat kebaikan-kebaikan, dan merekalah orang-orang yang segera memperolehnya” .(QS Al-Mukminun: 61)*

Firman Allah lainnya dalam surat Al-‘Asr:

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)

Artinya: “(1)*Demi masa. (2)Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. (3)kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran*”.(QS Al- ‘Asr: 1-3)

Berdasarkan permasalahan yang telah disajikan diatas, maka *Self Management* atau pengelolaan diri sangat dibutuhkan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Menurut Sukadji, *Self Management* atau pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini, individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.<sup>5</sup>

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penulisan dengan judul: “Pengaruh Teknik *SelfManagement* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik kelas VIII di Mts Nurul Islam Banjir Waykanan T.A. 2019/2020”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah yang teridentifikasi dalam penulisan ini yaitu:

1. Adanya peserta didik sering mengabaikan tugas akademiknya dan berharap tugas tersebut akan lewat begitu saja

---

<sup>5</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2016), h. 180.

2. Adanya peserta didik yang meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau terlalu mengandalkan orang lain dalam mengerjakan tugas.
3. Adanya peserta didik yang lebih mendahulukan permainan komputer atau *handphone* sampai berjam-jam daripada mengerjakan tugas.
4. Adanya peserta didik yang menipu diri sendiri dengan meyakini bahwa mengerjakan tugas yang sedang-sedang saja atau buruk adalah dapat diterima.
5. Adanya peserta didik yang memilih melakukan aktivitas/kegiatan lain diluar tugas belajar, seperti membersihkan kamar.

#### **C. Batasan Masalah**

Untuk menghindari agar permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini tidak terlalu meluas, maka penulis membatasi permasalahan prokrastinasi yang sifatnya akademik, yaitu hanya dalam ruang lingkup pendidikan, yaitu sebagai berikut: “Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII di Mts Nurul Islam Banjir Waykanan.”

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “apakah teknik *self management* berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII di Mts Nurul Islam Banjir Waykanan?”

#### **E. Tujuan Penelitian**



Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII di Mts Nurul Islam Banjir Waykanan dan mengetahui skor hasil *pretest* dan *posttest* peserta didik berdasarkan jenis kelaminnya.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangsih bagi pengembangan ilmu di bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya terhadap pengembangan teknik *self management* sebagai salah satu cara untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi peserta didik, agar peserta didik lebih disiplin serta bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya dan tidak lagi melakukan tindakan prokrastinasi yang merugikan dirinya sendiri.
- b. Bagi Guru Pembimbing, hasil penulisan ini dapat digunakan sebagai bahan masukan yang positif, khususnya bagi penanganan kasus prokrastinasi akademik pada peserta didik.
- c. Bagi penulis, dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai pelayanan Bimbingan dan Konseling serta implementasinya dalam dunia pendidikan.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Konseling Kelompok**

##### **1. Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling merupakan suatu proses untuk membantu individu mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya, dan untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya, proses tersebut dapat terjadi setiap waktu.<sup>6</sup> Sedangkan konseling kelompok yaitu upaya untuk membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dengan konseli, agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia efektif perilakunya.<sup>7</sup> Dikatakan kelompok karena konseli bisa berjumlah lebih dari satu orang.

Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan

---

<sup>6</sup>Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 100.

<sup>7</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang* (Bandung: Refika Adiatama, 2007), h. 10.

pertumbuhannya.<sup>8</sup> Menurut George M. Gazda dalam buku Winkel mengemukakan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari.<sup>9</sup>

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan siswa dalam suatu kelompok menempatkan kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan dalam permasalahan masing-masing anggota kelompok dengan bantuan konselor sebagai pemimpin kelompoknya.

## **2. Tujuan konseling kelompok**

Tujuan konseling kelompok menurut Dewa Ketut Sukardi yaitu:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.<sup>10</sup>

Sedangkan menurut Prayitno dalam buku Tohirin menjelaskan, secara umum tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkap

---

<sup>8</sup>*Ibid.* h. 24.

<sup>9</sup> Winkel, Sri Hastuti, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media abadi, 2004), h. 590.

<sup>10</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 68.

dan di dinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi siswa berkembang secara optimal.

Selanjutnya menurut Prayitno secara khusus yaitu fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus, yaitu:

- 1) Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan bersosialisasi dan berkomunikasi.
- 2) Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.<sup>11</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah untuk melatih pengembangan potensi, melatih sosialisasi dan komunikasi dengan orang lain, serta mengekspresikan diri dan mampu mengembangkan kepercayaan diri siswa dan juga untuk pengentasan masalah yang dialami anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

---

<sup>11</sup> Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), h. 181.

### 3. Asas-Asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno<sup>12</sup> dalam konseling kelompok asas yang dipakai yaitu:

- a. Kerahasiaan, karena membahas masalah pribadi anggota kelompok (masalah yang dirasakan tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, dan aktifitas kesehariannya).
- b. Kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik yang mengikuti atau menjalani layanan atau kegiatan yang diperuntukkan baginya. Guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan seperti itu.
- c. Keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dari luar yang berguna bagi dirinya. Guru pembimbing berkewajiban mengembangkan keterbukaan peserta didik. Agar peserta didik mampu terbuka, guru pembimbing harus terlebih dulu bersikap terbuka dan tidak berpura-pura. Asas keterbukaan ini erat kaitannya dengan asas kerahasiaan dan kesukarelaan.
- d. Kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan konseling kelompok. Guru pembimbing perlu

---

<sup>12</sup> *Ibid. Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. h. 14-15

mendorong dan memotivasi peserta didik untuk dapat aktif dalam setiap layanan/kegiatan yang diberikan kepadanya.

#### **4. Tahapan Dalam Konseling Kelompok**

Layanan konseling kelompok memiliki beberapa tahapan. Para ahli pada umumnya menggunakan istilah yang berbeda untuk tahapan-tahapan dalam layanan konseling kelompok namun intinya tetap sama. Tahapan layanan konseling kelompok ada 4 yakni:

##### **a. Tahap pembentukan**

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan tahap perlibatan awal dalam kelompok. Tahapan ini sangat perlu sebagai dasar pembentukan dinamika kelompok. Dalam tahap ini pemimpin kelompok harus menjelaskan pengertian layanan konseling kelompok, tujuan, tatacara dan asas-asas bimbingan kelompok. Selain itu pengenalan antara sesama anggota kelompok maupun pengenalan anggota kelompok dengan pemimpin kelompok juga dilakukan dalam tahap ini.

##### **b. Tahap peralihan**

Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompok tentang kegiatan apa yang dilakukan selanjutnya, menjelaskan jenis kelompok (kelompok tugas atau bebas), menawarkan atau mengamati apakah anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap

selanjutnya, membahas suasana yang terjadi dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

c. Tahap kegiatan

Pada tahap ini merupakan tahap inti dari layanan konseling kelompok, dalam tahap ketiga ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian, dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas.

Konseling kelompok dengan teknik *self management* adalah setelah pengungkapan masalah, kemudian;

- 1) Menentukan rangkaian situasi yang menyebabkan permasalahan.
- 2) Anggota kelompok dan pemimpin kelompok bersama-sama mencari solusi dan bertukar informasi bagaimana cara manajemen diri untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
- 3) Konseli mencoba mempraktikkan hasil diskusi dalam kehidupan sehari-hari.
- 4) Mendiskusikan kembali hasil penerapan self-management pada pertemuan selanjutnya.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, meminta kepada para anggota kelompok

untuk mengemukakan perasaan tentang kegiatan yang telah dijalani, serta membahas kegiatan lanjutan.

Dalam tahap ini pemimpin kelompok tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka, memberikan pernyataan dan mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan anggota, memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut dan rasa penuh persahabatan.<sup>13</sup>

## **B. *Self Management***

Salah satu teknik dalam konseling *behavior* adalah teknik *self management*. *Self-management* adalah suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri.<sup>14</sup> Dalam menggunakan strategi *self management* untuk mengubah perilaku maka peserta didik berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasi konsekuensi-konsekuensi.

### **1. Konsep Dasar *Self Management***

Konseli merupakan pribadi yang rasional yang mampu mengontrol, memilih dan menentukan perilakunya sendiri. *Self-management* merupakan suatu strategi kognitif behavior. Anggapan dasar konseling *behavioral* adalah bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Selain itu manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah

---

<sup>13</sup>*Ibid. h. 18*

<sup>14</sup>*Ibid. h. 180.*



lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.<sup>15</sup>

## **2. Teknik Konseling *Self Management***

Konseling merupakan suatu proses untuk membantu individu mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya, dan untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya, proses tersebut terjadi setiap waktu.<sup>16</sup> Konseling membutuhkan ketrampilan (*skill*) dalam pelaksanaannya. Gunarsa menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).<sup>17</sup>

### **a. Pemantauan Diri (*self monitoring*)**

Pemantauan diri merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam proses pemantauan diri ini, peserta didik biasanya mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan

---

<sup>15</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2016), h. 141.

<sup>16</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 100.

<sup>17</sup> Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*. (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), h. 225.

penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

**b. *Reinforcement* yang positif (*self reward*)**

Digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar dari teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.

**c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*).**

Ada beberapa langkah dalam *self contracting* yaitu:

- 1) Peserta didik membuat perencanaan untuk merubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya;
- 2) Peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya;
- 3) Peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga program *self management* nya;
- 4) Peserta didik akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya;

- 5) Pada dasarnya semua yang diharapkan peserta didik mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri;
- 6) Peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*;

**d. Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)**

Teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau *antecedent* atau respon tertentu.<sup>18</sup>

**3. Tujuan teknik *Self Management***

Tujuan dari teknik pengelolaan diri yaitu agar peserta didik secara teliti dalam menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka tidak kehendaki. Menurut Sukadji, masalah-masalah yang dapat ditangani dengan teknik *self management* antara lain:

- a. Perilaku yang tidak ada hubungan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- b. Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga control diri dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan rokok dan diet.

---

<sup>18</sup>*Ibid.* h. 230

- c. Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Misalnya terlalu memngkritik diri sendiri.
- d. Tanggung jawab atas perbuatan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli sedang menulis skripsi.<sup>19</sup>

Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling berakhir diharapkan konseli mampu mempolaperilaku, pikiran, dan perasaan yang diharapkan dan mempertahankannya.

#### **4. Manfaat teknik *Self Management***

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*), tanggung jawab keberhasilan konseli berada di tangan peserta didik. Konselor atau Guru BK hanya berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab

---

<sup>19</sup>*Ibid. Teori dan Teknik Konseling*, h. 180-181.

dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.<sup>20</sup>

## **5. Tahap-Tahap *Self Management***

Menurut Komalasari, pengelolaan diri (*self management*) dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

### **a. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri**

Pada tahap ini peserta didik dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh peserta didik dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Dalam penelitian ini, peserta didik mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab

---

<sup>20</sup>*Ibid.*

terhadap belajar atau belum. Peserta didik mencatat berapa kali ia belajar dalam sehari., seberapa sering dia belajar, dan seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya.

#### **b. Tahap Evaluasi Diri**

Pada tahap ini peserta didik membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh peserta didik. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut. Apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

#### **c. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan dan Hukuman**

Pada tahap ini peserta didik mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup>*Ibid.* h. 182

Sedangkan menurut Cornier dalam Muhammad Nursalim, terdapat tiga strategi *Self Management*, yaitu; (1) *Self Monitoring*, (2) *Stimulus Control*, dan (3) *Self Reward*. Strategi tersebut akan dijelaskan yaitu sebagai berikut:

#### 1) *Self Monitoring*

Menurut Cornier dalam Muhammad Nursalim monitor diri (*self monitoring*) adalah proses dimana peserta didik mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri digunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal peserta didik tentang tingkah laku bermasalah.<sup>22</sup> Berikut penjelasan tahap-tahap *Self Monitoring*:

**Tabel 2**  
**Langkah-langkah *self monitoring***

Langkah – langkah	Keterangan
1. Rasional	Berisi tujuan dan <i>overview</i> (gambaran singkat) prosedur strategi
2. Penentuan respons yang diobservasi	Memilih target respons yang akan dimonitor: a. Jenis respons b. Kekuatan/valensi respons c. Jumlah respons
3. Mencatat respons	a. Saat mencatat/timing mencatat 1. Mencatat sebelum kemunculan perilaku digunakan untuk mengurangi respons. Mencatat sesudah kemunculan perilaku digunakan untuk menambah respons

<sup>22</sup> Mochamad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling* (Jakarta: Akademia Permata, 2013), h. 153

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Mencatat dengan segera</li> <li>3. Mencatat ketika tidak ada respons-respons lain yang mengganggu pencatat/perencana</li> </ol> <p>b. Metode mencatat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menghitung frekuensi</li> <li>2. Mengukur lamanya <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mencatat terus menerus/kontinyu</li> <li>b. Waktunya acak/sembarangan/sampling</li> </ol> </li> </ol> <p>c. Alat mencatat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Portable</i> seperti tusuk gigi dan kerikil</li> <li>2. <i>Accessible</i> seperti tanda-tanda dan bintang</li> </ol>
4.Membuat peta suatu respons	Membuat peta atau grafik dari jumlah perolehan keseharian yang tercatat
5.Memperlihatkan data	Memberitahukan kepada orang-orang untuk mendapatkan dukungan lingkungan
6.Analisis data	Ketepatan interpretasi dan pemahaman tentang hasil evaluasi diri dan dorongan diri

Sumber: Mochamad Nursali, *Strategi dan Intervensi Konseling h. 154-155*

## 2) *Stimulus control*

Stimulus control adalah penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/anteseden dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain anteseden merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu.

## 3) *Self Reward*

*Self reward* digunakan untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respon yang diharapkan atau yang menjadi tujuan. *Self reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku.



Menurut Soekadji dalam Mochamad Nursalim berpendapat bahwa agar penerapan *self reward* dapat berjalan secara efektif, perlu dipertimbangkan syarat-syarat seperti: (1) menyajikan pengukuh seketika; (2) memilih pengukuh yang tepat; (3) memilih kualitas pengukuh; (4) mengatur kondisi situasional; (5) menentukan kuantitas pengukuh; (6) mengatur jadwal pengukuh.<sup>23</sup>

### C. Prokrastinasi Akademik

#### 1. Pengertian Prokrastinasi

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi, prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai *procrastinator*.<sup>24</sup>

Beberapa ahli telah mendefinisikan mengenai prokrastinasi, menurut Brown dan Holzman, prokrastinasi adalah suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.<sup>25</sup> Menurut Watson, prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan

---

<sup>23</sup>*Ibid.* h. 157.

<sup>24</sup> M. Nur Ghufon & Rini Risnawita *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h. 150.

<sup>25</sup>*Ibid.* h.151

control, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.<sup>26</sup>

Dari beberapa pengertian yang dikemukakan para ahli, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan seseorang untuk sengaja menunda-nunda memulai atau menyelesaikan tugas atau pekerjaannya dengan sengaja yang dapat menyebabkan ia tidak bisa menyelesaikan tugasnya dengan maksimal bahkan gagal dalam menyelesaikannya.

Ada beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai perilaku prokrastinasi akademik yang merupakan masalah pada siswa. Sekitar 25% sampai dengan 75% dari pelajar melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis siswa. Konteks akademik tampaknya mempengaruhi sejumlah besar siswa. Penelitian lain, menunjukkan bahwa 80-95% terlibat dalam penundaan dari beberapa macam dan hampir 50% menunda-nunda konsisten, yang menyebabkan masalah dengan tugas atau kumpulan tugas-tugas lain.<sup>27</sup>

Penelitian ini dilakukan pada para peserta didik di lingkungan akademik, maka sepanjang penelitian ini peneliti akan menggunakan istilah prokrastinasi akademik.

---

<sup>26</sup> Ferrari J. R., "Self Handicapping By Procrastinator : Academic Procrastination"(online), tersedia di: <http://www.carleton.ca/psychyl/interner.html> (28 Mei 2009), dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

<sup>27</sup> Steel Piers "The Nature of Procrastination: Meta-analytic and Theoretical of Queentestional Self-Regulatory Failure " *Journal of Psychological Bulletin*, h.65

## **2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik**

Ferrari dkk mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, ciri-ciri tersebut berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikannya dan berguna bagi dirinya akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakan atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakannya.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Terkadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melaksanakan suatu tugas dapat menjadi ciri utama dalam prokrastinasi akademik
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu

sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca buku cerita, tabloid, majalah, novel dan lain sebagainya, menonton bioskop, berbelanja ataupun mendengarkan musik sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup>*Ibid.* h. 158

### 3. Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Secara umum, faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal.

- a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, meliputi:

- 1) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam yang turut mempengaruhi prokrastinasi pada individu adalah keadaan fisik dan kondisi seseorang.

- 2) Kondisi psikologis individu

Menurut Millgram *trait* kepribadian individu yang turut memengaruhi munculnya penundaan misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulated* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan memengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.

b. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor itu antara lain:

1) Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi.

2) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan juga mempengaruhi prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan.<sup>29</sup>

Disamping itu faktor-faktor lain yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik, antara lain yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik, antara lain:

a) *Problem Time Management*

Lakein mengatakan bahwa manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar prokrastinator memiliki masalah dengan hal ini. Stell menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang

---

<sup>29</sup>*Ibid.* h. 163.

buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.

b) Penetapan prioritas

Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh peserta didik pelaku prokrastinasi, sebagai peserta didik prioritas mereka harusnya adalah belajar. Nyatanya mereka lebih memilih aktivitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka.

c) Karakteristik tugas

Karakter disini mencakup kurang percaya diri, *moody*, dan irasional. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut terjadi kesalahan. Peserta didik yang berkarakter *moody* merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. Burka dan Yuen menegaskan, dengan menyebutkan adanya aspek irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator. Mereka memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak mengerjakan dengan segera karena itu akan menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal.<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> Amini, Zayyana, "Kecenderungan Prilaku Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari *Locus of Control* Pada Siswa SMA Bina Taruna Surabaya" (On-line), tersedia di: <http://digilib.uinsby.ac.id/eprint/8421/02> (Juli 2018), dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

#### **4. Jenis-Jenis Tugas Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan penundaan hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Sedangkan jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator yaitu pada tugas pembuatan keputusan, aktivitas akademik, tugas rumah tangga dan pekerjaan kantor.

Istilah yang sering digunakan para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas tersebut adalah prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah, tugas kursus dan tugas kuliah. Prokrastinasi non akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan sebagainya.

Dalam hal ini yang menjadi subjek adalah peserta didik di sekolah sehingga selanjutnya dalam penelitian ini yang dibahas adalah prokrastinasi akademik. Solomon dan Rothblum membagi enam area akademik dimana biasa terjadi prokrastinasi dalam belajar. Enam area tersebut adalah:



- a. Tugas menulis, contohnya antara lain keengganan dan penundaan peserta didik dalam melaksanakan kewajiban menulis makalah, laporan dan tugas menulis lainnya.
- b. Belajar menghadapi ujian, contohnya peserta didik melakukan penundaan belajar ketika menghadapi ujian, baik ujian tengah semester, ujian akhir semester, kuis-kuis, maupun ujian lainnya.
- c. Tugas membaca perminggu, contohnya antara lain penundaan dan keengganan peserta didik membaca buku referensi dan literatur-literatur yang berhubungan dengan tugas sekolahnya.
- d. Tugas administratif, meliputi penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan materi pelajaran, membayar SPP, mengisi daftar hadir (presensi) sekolah, presensi praktikum, dan lain-lain.
- e. Menghadiri pertemuan, antara lain penundaan dan keterlambatan dalam masuk sekolah, praktikum dan pertemuan lainnya.
- f. Tugas akademik pada umumnya, yaitu penundaan pelajar dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik lainnya secara umum.

#### **4. Dampak Negatif Perilaku Prokrastinasi Akademik**

Dari keseluruhan penjelasan diatas, dan juga pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi memiliki dampak negatif. Menurut Burka dan Yuen, dampak prokrastinasi ada2, yaitu:

- a. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas dan membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari Guru.
- b. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti perasaan bersalah dan menyesal.<sup>31</sup>

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa dampak negatif perilaku akademik dibagi menjadi dua yaitu dampak internal dan dampak eksternal. Dampak internal seperti perasaan bersalah, cemas dan munculnya perasaan takut gagal, lalu dampak eksternal seperti membuat individu tidak dapat menyelesaikan tugas tepat pada waktunya sehingga dapat menyebabkan prestasi belajarnya menurun.

#### **D. Penelitian Yang Relevan**

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian peneliti, ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu:

1. Penelitian sebelumnya oleh Eko Setiawan yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self*

---

<sup>31</sup>Pratiwi Yogi, Wati, “Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 1 Mungkid”, (On-Line), tersedia di: <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/9883> (11 Februari 2013), dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

*Management* Dapat Menurunkan Prilaku Merokok Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Petarukan”.<sup>32</sup> Perbedaan penelitian milik Eko Setiawan adalah pada bagian permasalahan. Pada penelitian Eko Setiawan teknik *self management* digunakan untuk mengurangi prilaku merokok, sedangkan penelitian ini teknik *self management* digunakan untuk mengurangi prilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik.

2. Kemudian kajian berikutnya penelitian oleh Farida Sholihatun Nisa pada tahun 2012 dengan judul “Penerapan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Prilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukomoro, Nganjuk Tahun ajaran 2012/2013”.<sup>33</sup> Perbedaan penelitian milik Farida Sholihatun Nisa dengan penelitian ini yaitu penelitian milik Farida dilakukan untuk melihat hasil penerapan teknik *self management* kepada peserta didik secara umum, sedangkan penelitian ini dilakukan untuk melihat perbedaan hasil pemberian *treatment*/perlakuan antara peserta didik laki-laki dan perempuan.

---

<sup>32</sup>Eko Setiawan, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dapat Menurunkan Perilaku Merokok Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Petarukan” (On-line), tersedia di: <http://journal.upgris.ac.id/index.php/EMPATI/article/view/995> (April 2016), dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

<sup>33</sup> Farida Sholichatun, “Penerapan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Prilaku Prokrastinasi Akademik Siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun Ajaran 2012-2013 tersedia di: <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/2751> (2013), dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

3. Kemudian penelitian selanjutnya yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Nidhomun Ni'am dengan judul Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX Smp Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Perbedaan penelitian milik Nidhomun Ni'am dengan penelitian ini yaitu pada desain penelitian dimana pada penelitian Nidhomun Ni'am menggunakan kelompok eksperimen dan kontrol sedangkan pada penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design*.<sup>34</sup>

#### **E. Kerangka Berfikir**

Menurut Sugiyono kerangka pemikiran merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.<sup>35</sup>

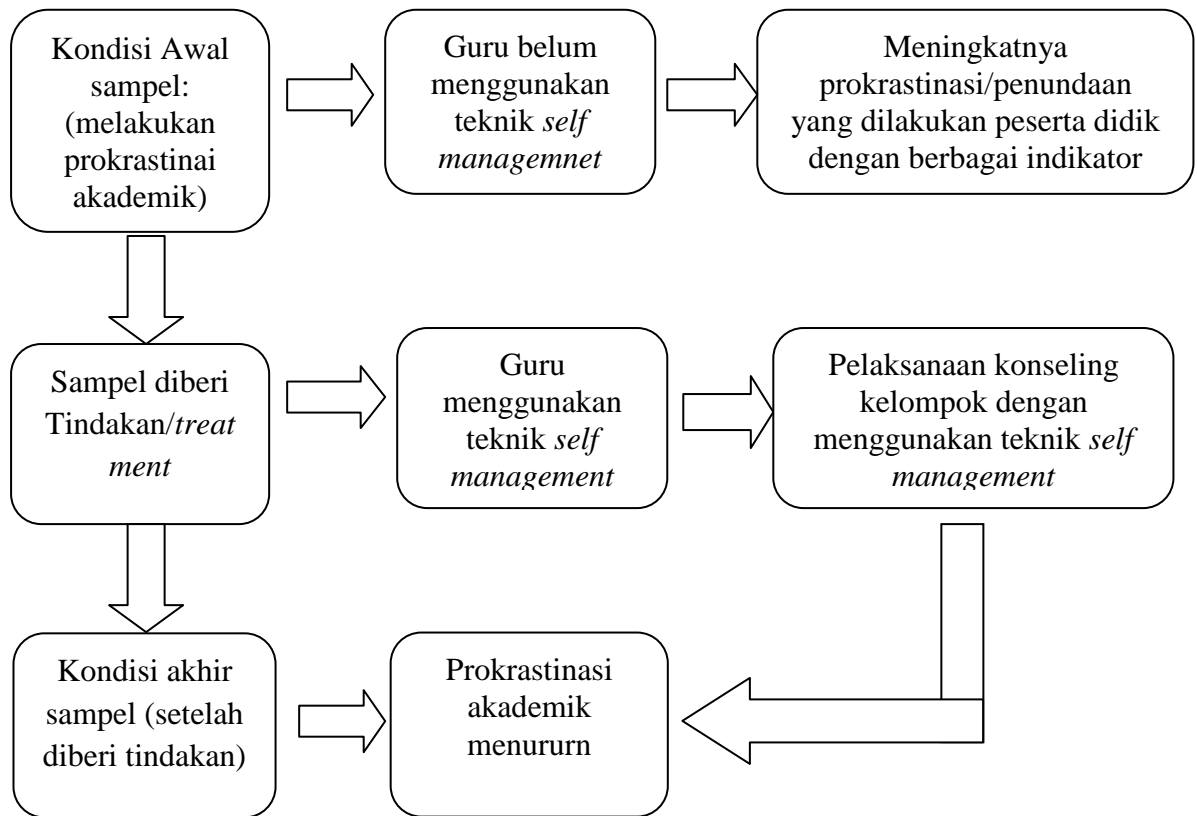
Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa teknik *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Karena dengan menggunakan teknik ini dapat membantu peserta didik agar lebih pandai memajemen dirinya sendiri. Berikut gambaran alur kerangka berfikir dalam penelitian ini:

---

<sup>34</sup>Nidhomun Ni'am, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX Smp Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 " (On-line), tersedia di: <http://repository.redenintan.ac.id> (September 2018).

<sup>35</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, April 2018), h. 91.

**Gambar 1**  
**Kerangka Berfikir**



## F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.<sup>36</sup> Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan belum berdasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh dari pengumpulan data.

<sup>36</sup>*Ibid.* h. 96.

Adapun hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah:

Ho: Apakah teknik *self management* berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII Mts Nurul Islam Banjir?

Ha: Apakah teknik *self management* tidak berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII Mts Nurul Islam Banjir?

#### **G. Indikator Keberhasilan**

Setelah diberikan *treatment*/perlakuan berupa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management*, peserta didik yang mengalami permasalahan prokrastinasi akademik diharapkan:

1. Dapat meningkatkan pemahamannya terhadap konsep *self management* yang telah diterapkan guru.
2. Menurunkan atau menghilangkan perilaku prokrastinasi secara permanen dengan berbagai kegiatan pemberian *treatment* melalui pendekatan dinamika kelompokserta melakukan evaluasi secara teratur dan terjadwal.
3. Meningkatkan motivasi belajar melalui peningkatan motivasi belajar yang inovatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Thalib, M. M., & Munifah. Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management (Studi Kasus di Kelas XI SMA Negeri 2 Palu). *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi*. Vol.1 No.2. 2016.
- Alamri, N. Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/259>. 2015.
- Amini, & Zayyana. Kecenderungan Prilaku Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Locus of Control pada Siswa SMA Bina taruna Surabaya. <http://digilib.uinsby.ac.id/eprint/8421.02> Juli 2018.
- Emzir. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2010.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. *Teori- Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.2012
- Hastuti, D. Stimulasi Psikososial pada Anak Kelompok Bermain dan Pengaruhnya pada Perkembangan Motorik, Kognitif, Sosial, Emosi dan Moral/ Karakter Anak. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. Vol.2 No.1. 2009.
- Juhri, A. M. *Landasan dan Wawasan Pendidikan Suatu Pendekatan Kompetensi Guru*. Metro: Lembaga Penelitian UM Metro Press. 2013.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks. 2016.
- Novalia, & Sajali, M. *Olah Data Penelitian Pendidikan*. Bandar Lampung : Anugrah Utama Raharja. 2014.
- Nurihsan, A. J. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang*. Bandung: Refika Aditama.2007.
- Nursalim, M. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata. 2013.
- Pratiwi, Y., & Wati. Identifikasi Faktor- Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Negeri 1 Mungkid. <http://eprints.uny.ac.id/eprint/9883> 11 Februari 2013.

- Prayitno, & Amti, E. *Dasar- Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.2013.
- Setiawan, E. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* dapat Menurunkan Perilaku Merokok Siswa Kelas XI SMA Negeri01Petarukan.<http://Journal.upgris.ac.id/index.php/EMPAT/article/view/995> April 2016.
- Sholichatun, F. Penerapan Strategi *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun Ajaran 2012-2013. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/2751>. 2013.
- Singgih, D., & Gunarsa. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia. 2004
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta. 2018.
- Sukardi, D. K. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta. 2008.
- Sutoyo, A. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2014
- Thahir, A. Pengaruh Spiritual Intelligence Emotional Intelligence dan Tipe Kepribadian terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.<http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/850>. 25 Juli 2017.
- Tohirin. *bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007.
- Widodo, H. Potret Pendidikan di Indonesia dan Kesiapannya dalam Menghadapi Masyarakat Ekonomi Asia (MEA). *Jurnal Kependidikan dan Kemasyarakatan*. Vol.13 No. 2. 2015.
- Widoyo, E. P. *Penelitian Hasil Pembelajaran di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2014
- Winkel, & Hastuti, S. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi. 2004.